A VIDA É O MELHOR ESPORTE

SportLife

Ano 24, Nº 267 - Dezembro 2025

alto astral

R$ 19,90

VIDA APÓS A BARIÁTRICA

A cirurgia é só uma parte dos cuidados

DIETA ANTI-INFLAMATÓRIA?

Moda nas redes sociais, ela não é para todos!

CELEBRE A SUA EVOLUÇÃO EM 2025 ALÉM DA BALANÇA!

Cuide de sua saúde e divirta-se!

FIM DE ANO SEM NEURA!

Caminhadas e moderação nos comes e bebes garantem bem-estar e celebrações sem culpa

ines249

EDITORIAL

Adeus ano velho!

Foto: EyeEm/Freepik

2025 está chegando ao fim, mas ainda dá tempo de você conferir os melhores assuntos sobre saúde e esporte em mais uma edição da **Sport Life**.

Antes de virar a página, queremos agradecer por cada matéria lida e cada vitória que você celebrou com a gente este ano. Nesta edição, mostramos os suplementos que realmente fazem diferença, quando usar whey, vitamina C e por que consultar seu médico importa. Investigamos se a dieta anti-inflamatória cumpre o que promete e abrimos a ciência dos alimentos funcionais e superfoods.

Na capa, provamos que dá para curtir o fim de ano sem culpa: aproveite cada sabor — com moderação — e caminhe, porque o simples funciona. Também ajudamos você a monitorar seus resultados e celebrar tudo que conquistou. E, para quem planeja passar por uma bariátrica, trazemos um guia para treinar, se alimentar e renascer com equilíbrio. Agora, respiramos fundo e olhamos para 2026 com a energia lá no alto, porque tem muito mais pela frente.

Boa leitura

Gabrielle Aguiar
gabrielle.aguiar@astral.com.br

ines249

NESTA EDIÇÃO

- **Colunista Guilherme Costa**

- **A era dos suplementos?**
Whey, vitaminas, colágeno... febre nas redes sociais, eles não devem ser consumidos por modismo

- **Uma volta pelos esportes**

- **Você precisa de uma dieta anti-inflamatória?**
É preciso, sim, adotar um padrão alimentar rico em nutrientes essenciais. Mas nem sempre será necessária uma restrição drástica

- **Atualidades**

- **Saúde sem neura: festas de fim de ano, comida boa e movimento**
Moderação, escolhas inteligentes e caminhadas curtas bastam para você celebrar sem culpa na época mais corrida do ano

- **O poder das superfoods**
Caracterizada por seu alto valor nutritivo, essa classe de alimentos é um grande aliado do organismo

- **Vitrine**
As novidades do mercado

- **Monitore sem culpa!**
Com o final do ano, é hora de comemorar sua evolução física e planejar o plano de treino para 2025

- **A bariátrica não é o fim!**
Muito além da cirurgia, os cuidados após a redução de peso devem durar a vida toda

Foto de capa: The Yuri Arcurs Collection/Freepik Foto de capa: The Yuri Arcurs Collection/Freepik

SportLife
ISSN 1679-5326
• Ano 24, Nº 267 - 2025 •

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br)
Design Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281
CONTATO atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2025 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

ines249

PARA PÔR EM PRÁTICA EM 2026!

Foto: prostooleh/Freepik

Durante a reta final do ano, é comum que muitas pessoas passem a aderir às atividades físicas com o objetivo de obter um físico estético para as festividades. No entanto, determinados objetivos não são obtidos de forma instantânea, o que faz com que alguns indivíduos desacreditem da jornada pela saúde.

Antes de tudo, é necessário ressaltar que o exercício não possui como único objetivo diminuir as medidas. Seus benefícios diversos são citados amplamente em todo can-

ines249

to, inclusive nas demais edições de **Sport Life** ao decorrer deste ano. Sinto que escrever sobre eles seria “chover no molhado”, portanto, tomei a liberdade de ser mais visceral neste momento. Ao pensarmos em saúde, devemos ter em mente algo que nunca volta, a moeda universal mais cara, estou falando do TEMPO. É ele que faz você se esforçar por um emprego que te dê mais tempo com a família, para seus hobbies e outras paixões. Se eu te disser que o exercício te devolve o tempo, você acreditaria?

O exercício comprovadamente promove a neurogênese (criação de novos neurônios), bem como a angiogênese , que é o desenvolvimento de novos capilares sanguíneos, responsáveis por oxigenar o cérebro e demais estruturas do corpo. O que retarda o envelhecimento cognitivo e tecidual. Isto sem enfatizar o aspecto visual, que rende comentários nas festividades de final de ano.

O exercício físico traz inúmeros benefícios e requer acompanhamento profissional para obtê-los. O tempo não vai passar mais rápido dentro de um plano de treinamento, ele requer resiliência e, acima de tudo, paciência. E acredite: no próximo ano, os frutos dos meses anteriores serão colhidos. Não adie o auto cuidado, pois ninguém pode fazê-lo por você, e os benefícios colhidos lhe renderão mais tempo de vida - e com qualidade. Uma saúde tão robusta que um simples “chutar de balde” nas festividades não vai te tirar. E isto vai muito além do estético e dos elogios que podem lhe render. O exercício é pró-vida!

Guilherme Costa
Treinador Pós-Graduado em Nutrição esportiva
195360- G/SP
@g.costatreinador

Foto: Arquivo pessoal

ines249

A ERA DOS **SUPLEMENTOS?**

Whey, vitaminas, colágeno... apesar de serem febre nas redes sociais, eles não devem ser consumidos por modismo

Texto: Ana Carvalho

Foto: freepik/Freepik

O mercado wellness — voltado ao bem-estar integral — vive um momento de ascensão e já se consolidou como uma indústria bilionária. Segundo dados do Global Wellness Institute, a expectativa é que até 2028 esse setor movimente 9 trilhões de dólares, superando inclusive os lucros da indústria farmacêutica.

ines249

Nas redes sociais, essa tendência é cada vez mais evidente: influenciadores “fitness” promovem medicamentos, esportes, dicas de saúde, roupas e suplementos, ampliando a audiência e reforçando a ideia de que o consumo desses produtos é indispensável ou até o “grande segredo” por trás do sucesso deles. No entanto, popularidade não significa necessariamente saúde.

CONVERSA NECESSÁRIA

O uso de suplementos deve ser orientado por necessidade real e acompanhamento profissional, não apenas pela moda ou pela pressão das redes sociais. “Hoje vemos uma busca maior pela saúde no âmbito da prevenção de doenças, e percebo uma movimentação grande em direção aos suplementos para auxiliar nessa demanda. Porém, nem todos apresentam qualidade adequada ou indicação de um profissional capacitado, abrindo espaço para um marketing que, por vezes, faz propagandas acaloradas, despertando desejo de consumo e, na realidade, não pensa na saúde das pessoas, mas sim em vendas”, afirma Giulia Valentina Oliveira de Toledo, médica integrativa do Doctor Puro, em São Paulo.

Foto: freepik/Freepik

ines249

A médica é taxativa: o suplemento deve ser encarado como complemento, não como tábua de salvação ou fonte principal de nutrientes. “O mais indicado é sempre procurar um médico para avaliar a real necessidade e sua indicação mais adequada, para que as pessoas façam um uso mais consciente. Existem suplementos com boa evidência científica e ampla comprovação, mas sempre em contextos específicos.”

QUANDO REALMENTE SUPLEMENTAR?

Em resumo, a suplementação só deve ocorrer diante de sintomas ou em contextos específicos de saúde, sempre indicados pelo médico. Segundo Giulia, os sinais clínicos possíveis para indicação são cansaço extremo, palidez e falta de ar em caso de esforço, entre outros. “Queda de cabelo difusa, unhas fracas, pele muito seca, dores ósseas e fraqueza muscular também são indicativos. Mas a ciência é categórica: o diagnóstico de deficiência deve ser feito com anamnese, exames físicos e laboratoriais, seguindo guidelines de micronutrientes. Sempre em consulta com profissionais capacitados, como médicos clínicos, endocrinologistas, nutrólogos e nutricionistas.”

Foto: freepik/Freepik

ines249

Foto: paulovilela/Freepik

E essa diretriz é bem mais séria que uma simples opção pessoal: a suplementação de nutrientes sem necessidade pode causar problemas de saúde, como hemocromatose (excesso de ferro) ou intoxicação por excesso das vitaminas A, D, E e K, que pode gerar prejuízos severos ao fígado, rins ou sangue. “As próprias diretrizes de nutrição clínica e de micronutrientes são explícitas: priorize alimentos como fonte de vitaminas, minerais, proteínas e gorduras, usando suplementos apenas para corrigir deficiências ou impossibilidade prática de atingir as necessidades pela alimentação. A base deve sempre estar numa dieta equilibrada”, instrui.

E POR FALAR EM SUPLEMENTO...

A médica integrativa listou as evidências científicas por trás de alguns dos suplementos mais famosos atualmente:

- **Proteínas em pó (como whey):** já fazem parte da rotina de grande parte da população brasileira. Revisões em saúde muscular mostram que suplementar proteína é útil quando a ingestão dietética é insuficiente, ajudando a preservar ou ganhar massa muscular em idosos, pessoas em reabilitação e praticantes de exercícios de força. Pode ser usado tanto por atletas quanto por pessoas comuns.

ines249

- **Vitamina D:** bem indicada para grupos de risco ou com deficiência documentada (idosos, pessoas institucionalizadas, osteoporose, doenças de má absorção, pouca exposição solar).
- **Ômega-3 (EPA/DHA):** estudos robustos comprovam redução de triglicérides e diminuição do risco cardiovascular.
- **Creatina monohidratada:** apresenta evidências em aumento de força, especialmente quando combinada a treinos de musculação e resistência.
- **Vitamina C:** ao contrário da crença popular, não previne gripes ou resfriados. Em doses regulares (≥ 200 mg/dia), reduz modestamente a duração e a gravidade dos sintomas. Atua como antioxidante e auxilia na síntese de colágeno.
- **Colágeno:** melhora hidratação e elasticidade da pele, reduz rugas e pode aliviar dor e função em osteoartrose leve ou moderada. Para articulações, há estudos mostrando melhora da dor e função em osteoartrose leve ou moderada. “Entretanto, ele não substitui sono, proteção solar, alimentação adequada e controle de fatores de risco. Por isso, o uso de colágeno deve ser combinado sempre com uma vida mais saudável.”

Outras suplementações úteis, a depender da condição de saúde: ferro, B12, ácido fólico, cálcio, iodo, entre outros, sempre em casos de deficiência clínica ou risco claro, como gravidez, lactação, dietas restritivas, doenças de má absorção, desnutrição, pós-cirurgia bariátrica, entre outras condições a serem avaliadas pela equipe médica.

Foto: freepik/Freepik

ines249

UMA VOLTA PELOS ESPORTES

Texto: Gabrielle Aguiar

LANDO NORRIS ESCREVEU SEU NOME NA HISTÓRIA!

Depois de uma temporada cheia de disputas incríveis e corridas marcantes, Lando Norris conquistou o seu tão sonhado título de campeão mundial de Fórmula 1. Apesar de, no último Grand Prix, ter perdido a corrida para Max Verstappen e o segundo lugar para Oscar Piastri — seu companheiro de equipe —, o piloto da McLaren somou 423 pontos, dois à frente do piloto holandês, e faturou o campeonato. Aos 26 anos, Lando teve um excelente ano, ele conquistou 16 poles positions e venceu 11 corridas das 24 da temporada.

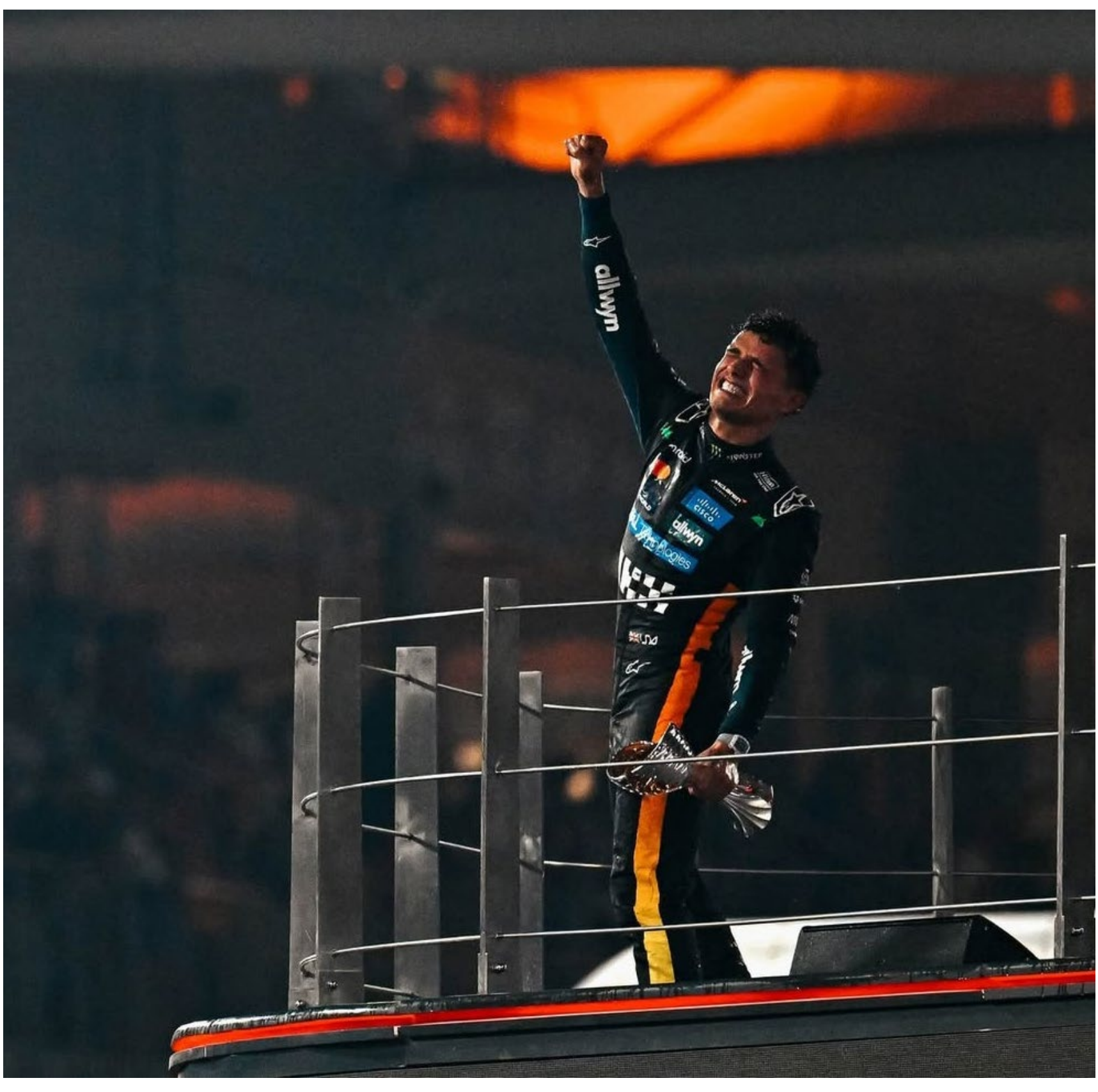

Foto: Reprodução Instagram

É TETRA!

Aos 17 anos, Rayssa Leal mostrou que o amadurecimento só oferece benefícios. A atleta brasileira conquistou o seu tetracampeonato da Street League Skateboarding (SLS), principal circuito de provas do skate mundial. Na decisão, realizada no Ginásio do Ibirapuera, Rayssa deixou quatro japonesas — três delas medalhistas olímpicas — e uma australiana para trás, conquistando seu quarto título consecutivo. “Estou muito feliz, não tenho palavras, era 100% a meta do ano. Tive algumas falhas esse ano, mas fiquei muito feliz em vencer aqui, com o público cheio e representar o Brasil”, disse a atleta.

Foto: Reprodução Instagram

ines249

O PRIMEIRO TÍTULO É NOSSO!

As nossas meninas do futsal conquistaram a primeira Copa do Mundo Feminina de Futsal organizada pela Fifa. Em uma campanha dominante e com 100% de aproveitamento, o Brasil fechou o torneio e levantou a taça ao vencer Portugal por 3 a 0. Esta foi a primeira vez que o campeonato foi disputado; antes as seleções jogavam o Torneio Mundial de Futsal Feminino. Além do título, a atleta brasileira Emilly, artilheira do torneio com sete gols, foi eleita a melhor jogadora da Copa do Mundo Feminina de Futsal.

Foto: Reprodução Instagram

ines249

DUAS TAÇAS NA MESMA SEMANA!

O Flamengo não estava para brincadeira neste 2025. Depois de se tornar o primeiro time brasileiro a conquistar o tetra da Libertadores — em um jogo cheio de reclamações e com um juiz que não estava afim de marcar nada —, o rubro-negro decidiu que conquistar a América era pouco e garantiu também a taça do Campeonato Brasileiro. Apesar de algumas rodadas em que até chegou a deixar o topo da tabela, o Flamengo voltou a luta pelo campeonato e confirmou o eneacampeonato do Brasileirão com uma rodada de antecedência, ao vencer o Ceará por 1 a 0.

Foto: Gilvan de Souza/Flamengo

ines249

MARTA COMENTARISTA?

Segundo a *Folha de São Paulo*, Marta mantém conversas com o Grupo Globo, que pretende contar com a jogadora como comentarista da Copa do Mundo masculina de 2026. Além da 6 vezes eleita melhor jogadora do mundo pela FIFA, a emissora também quer a presença de Cristiane Rozeira na cobertura. Essa não é a primeira vez que a Globo busca contar com a atleta em seu quadro de comentaristas, já que a emissora também já a convidou para a Copa do Mundo Masculina de 2022, no Qatar, mas Marta recusou a proposta devido a compromissos profissionais. Os jogos da competição de 2026 ocorrerão entre 11 de junho e 19 de julho, em 16 cidades distribuídas pelos Estados Unidos, México e Canadá, com 48 seleções participantes.

Foto: Reprodução Internet

ines249

VOCÊ PRECISA DE UMA DIETA *ANTI-INFLAMATÓRIA?*

É preciso, sim, adotar um padrão alimentar rico em nutrientes essenciais. Mas nem sempre será necessária uma restrição drástica

Texto: Ana Kubata

Foto: Drazen Zigic/Freepik

Dentre as discussões relacionadas à nutrição que têm ganhado destaque nos últimos anos, uma delas está relacionada aos famosos “alimentos anti-inflamatórios”. Mas, com tanto conteúdo rodando pelas redes sociais, será que as informações que temos tido acesso estão de acordo com as evidências científicas mais recentes? Para sanar essa dúvida e entender, de uma vez por todas, como as inflamações podem — ou não — afetar nossa saúde, a nutricionista Thays Pomini explica melhor como cada corpo reage a certos tipos de alimentos.

ines249

PARA COMEÇAR A ENTENDER...

Thays explica que a maior parte da nossa defesa, cerca de 70% das células imunológicas, reside no trato gastrointestinal — que forma o crucial eixo intestino-imunidade. Quando a microbiota (as bactérias que vivem ali) está em equilíbrio, ela age como uma aliada poderosa, produzindo substâncias que têm um efeito anti-inflamatório sistêmico, ou seja, que acalmam e protegem o corpo inteiro. Para manter essa equipe de bactérias benéficas forte e funcional, é essencial fornecer alimentos ricos em fibras, prebióticos e uma variedade de vegetais. Por outro lado, dietas pobres em fibras e carregadas de ultraprocessados e alimentos industrializados desequilibram a microbiota, resultando no oposto e favorecendo um estado de maior inflamação corporal.

Dito isso, quando falamos em inflamação crônica, estamos nos referindo a pequenos desequilíbrios que se acumulam ao longo do tempo, como excesso de gordura visceral, estresse crônico, privação de sono, sedentarismo e alimentação pobre em nutrientes. Diferente da inflamação aguda, que aparece quando nos machucamos ou contraímos uma infecção e desaparece depois que o organismo se recupera, no caso crônico ela surge como um “alarme interno”, que

Foto: pvproductions/Freepik

ines249

permanece ligado mesmo quando não deveria. “A inflamação crônica é silenciosa e persistente. Ela se tornou um foco central na nutrição porque está associada a doenças como diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares, artrite reumatoide e até declínio cognitivo”, diferencia a especialista.

NÃO É PARA TODO MUNDO

Antes de abordar dietas recomendadas, é preciso compreender o mais importante de tudo: não, não são todas as pessoas que precisam adotar uma dieta anti-inflamatória. Thays afirma que restringir glúten ou lácteos sem sintomas ou um diagnóstico não tem respaldo científico para a população geral. “Retirar grupos alimentares só faz sentido em casos específicos: doença celíaca, sensibilidade ao glúten, alergia ou intolerância à lactose, por exemplo”, explica. Ela enfatiza, inclusive, que a restrição de alguns alimentos pode causar prejuízos à saúde geral. Para as demais pessoas (as que não possuem condições inflamatórias), cortar alimentos sem necessidade pode trazer mais riscos do que bene-

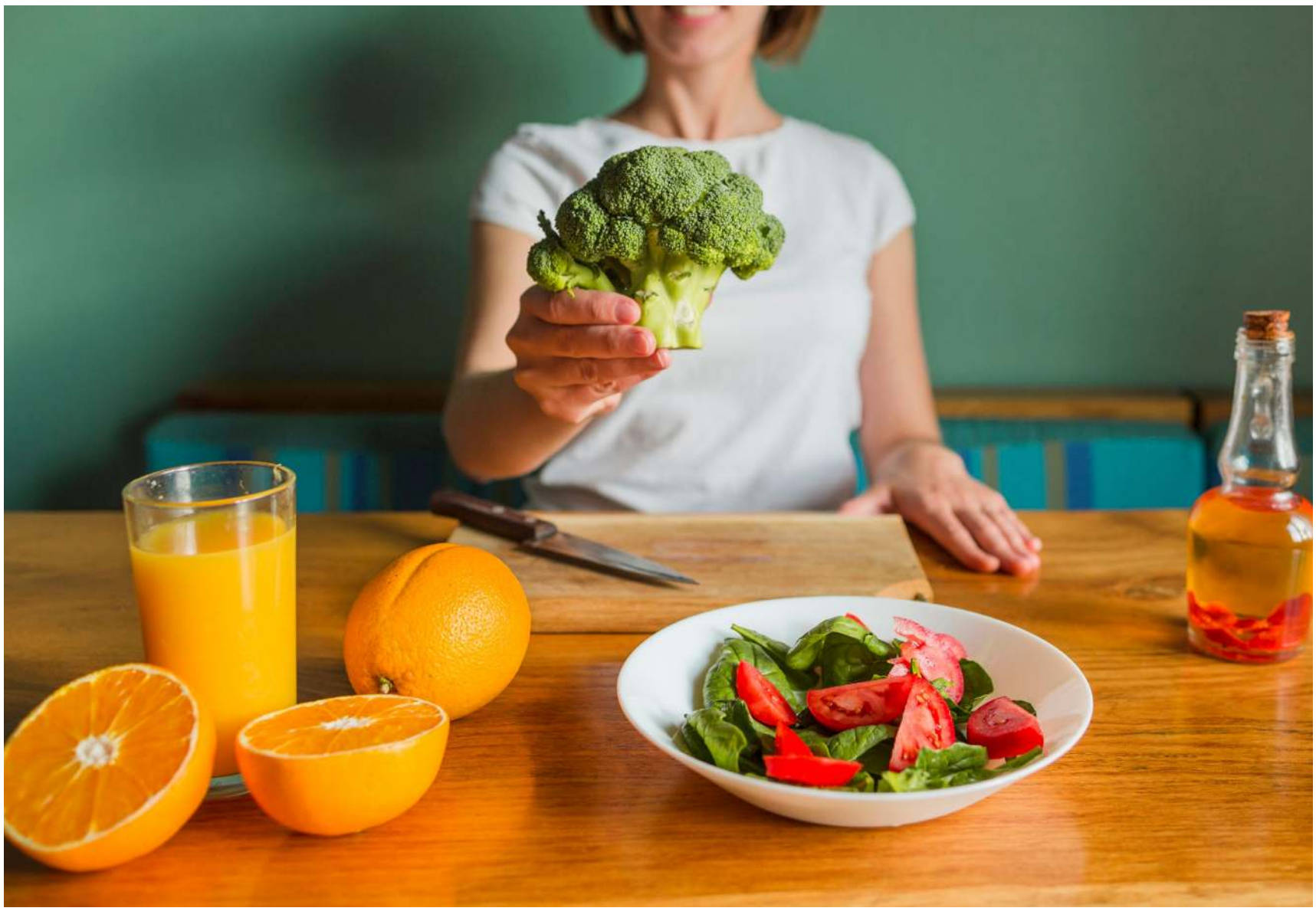

Foto: freepik/Freepik

ines249

fícios, incluindo pior qualidade nutricional, perda de prazer alimentar e até aumento do estresse em torno da comida", completa a profissional.

QUEM DEVE ADERIR, ENTÃO?

A nutricionista responde que dietas com foco anti-inflamatório são indicadas para pessoas que sofrem com condições ligadas ao sistema imune, doenças inflamatórias intestinais e síndrome metabólica. "Ela não substitui tratamentos médicos, mas pode reduzir sintomas, melhorar a qualidade de vida e diminuir a carga inflamatória do organismo", pontua. A limitação, segundo ela, está justamente aí: a alimentação ajuda muito no processo de tratamento, mas não atua sozinha, e os resultados variam de acordo com a gravidade da doença e o estilo de vida como um todo.

É PRECISO MUDAR O PADRÃO

Uma "dieta anti-inflamatória" não se trata de uma dieta única, fechada ou padronizada, como é o caso da Dieta Mediterrânea — um padrão alimentar que já é amplamente estudado e reconhecido. Trata-se, na verdade, de adotar um estilo de alimentação rico em compostos bioativos (como polifenóis e fibras), em alimentos minimamente processados e em gorduras de boa qualidade. "Há evidências consistentes de que padrões alimentares com essas características reduzem marcadores inflamatórios, mas o termo em si é mais popular do que técnico", reforça Thays.

Essa lógica também se aplica para entendermos o poder anti-inflamatório atribuído, de forma equivocada, a alimentos isolados, como shots, raízes, especiarias ou sucos específicos. "Embora alguns ingredientes sejam compostos com poder de ação antioxidante ou anti-inflamatória, nenhum alimento sozinho desinflama", alerta a nutricionista. "O que realmente modula a inflamação é o padrão

ines249

alimentar como um todo: variedade de vegetais, frutas, leguminosas, oleaginosas, peixes, azeite, grãos integrais, ervas e especiarias, aliados a menor consumo de ultraprocessados, açúcares adicionados e gorduras trans", orienta.

ALGUMAS DICAS

Se você é uma pessoa saudável, sem condições clínicas diagnosticadas, mas ainda assim deseja adotar um padrão alimentar mais anti-inflamatório, a profissional indica que três mudanças têm suporte científico e podem trazer melhorias à saúde no geral. "A primeira é aumentar o consumo diário de vegetais e frutas, principalmente os que são fonte de compostos antioxidantes. A segunda é priorizar gorduras de boa qualidade, como azeite, oleaginosas, abacate e peixes, em vez de ultraprocessados e frituras. A terceira é melhorar a saúde intestinal, incluindo fibras, prebióticos e alimentos fermentados de maneira regular", elenca. "São passos simples, acessíveis e cumulativos, e é justamente essa soma diária que constrói um corpo menos inflamado e mais resiliente ao longo da vida", conclui Thays.

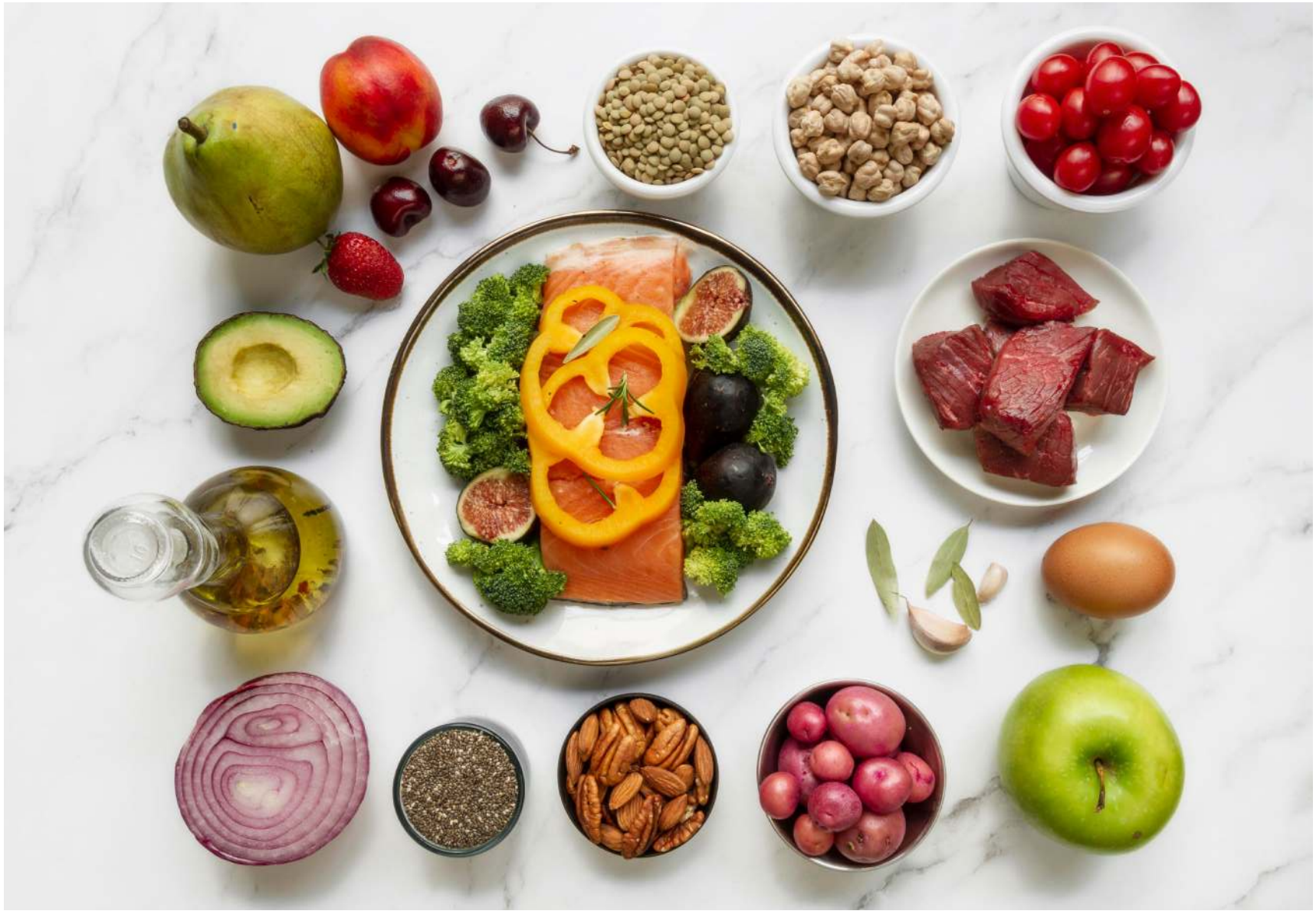

Foto: freepik /Freepik

ines249

Texto: Ana Kubata

CUIDADO COM O ÁLCOOL

Muitas pessoas têm medo de comer demais nas festas de final de ano e perder o ritmo das atividades físicas, mas um estudo publicado no periódico *Sports Medicine* aponta outro vilão perigoso nesta época do ano. Nomeada *Alcohol and Athletic Performance*, a pesquisa detalha como o consumo de álcool (comum em períodos festivos) afeta a reidratação, o metabolismo do glicogênio, a síntese proteica e a resposta hormonal, que são os pilares principais para uma recuperação completa. Para anular os danos causados por excessos, o corpo precisa de ação imediata: reidratação com eletrólitos, alimentos anti-inflamatórios, atividade física leve e sono de qualidade. Então, fica a dica: se for beber, priorize uma rotina de recuperação o mais rápido possível.

Foto: whispers/Freepik

ines249

O RITMO FAZ DIFERENÇA

Foto: wayhomestudio/Freepik

Segundo a nutróloga Danielli Orletti, o ritmo da marcha durante a caminhada mobiliza simultaneamente força muscular, capacidade cardiorrespiratória, equilíbrio e coordenação neurológica. Uma marcha lenta é frequentemente o primeiro sinal visível de que algo não vai bem, alertando para a perda muscular (sarcopenia), declínio cognitivo, inflamação crônica ou maior risco de doenças cardiovasculares e quedas.

Por outro lado, um ritmo rápido e fluido indica excelente condicionamento físico e reserva fisiológica. Com isso, os especialistas consideram a velocidade da caminhada um "novo sinal vital", por seu alto poder preditivo de risco de dependência e mortalidade, sendo um teste simples, rápido e acessível. Para preservar sua velocidade e autonomia, o ideal é investir em fortalecimento muscular (especialmente das pernas), exercícios de equilíbrio e atividade aeróbica consistente.

Foto: artursafronovvvv/Freepik

COMO REGULAR A GLICOSE

Manter a glicose no sangue regulada é vital para evitar complicações graves do Diabetes Tipo 2, e especialistas apontam que o controle depende de um padrão alimentar baseado em três focos: aumentar o consumo de fibras (farelo de trigo) e vegetais coloridos, enquanto o consumo de frutas deve ser moderado; eliminar o açúcar de adição e líquidos açucarados (incluindo sucos, nos quais o açúcar é absorvido rapidamente); e, por fim, substituir gorduras saturadas (banha) por gorduras monoinsaturadas (azeite de oliva), que melhoram a ação da insulina. A combinação dessa dieta com atividade física regular e sono de qualidade é o segredo para o equilíbrio metabólico.

ines249

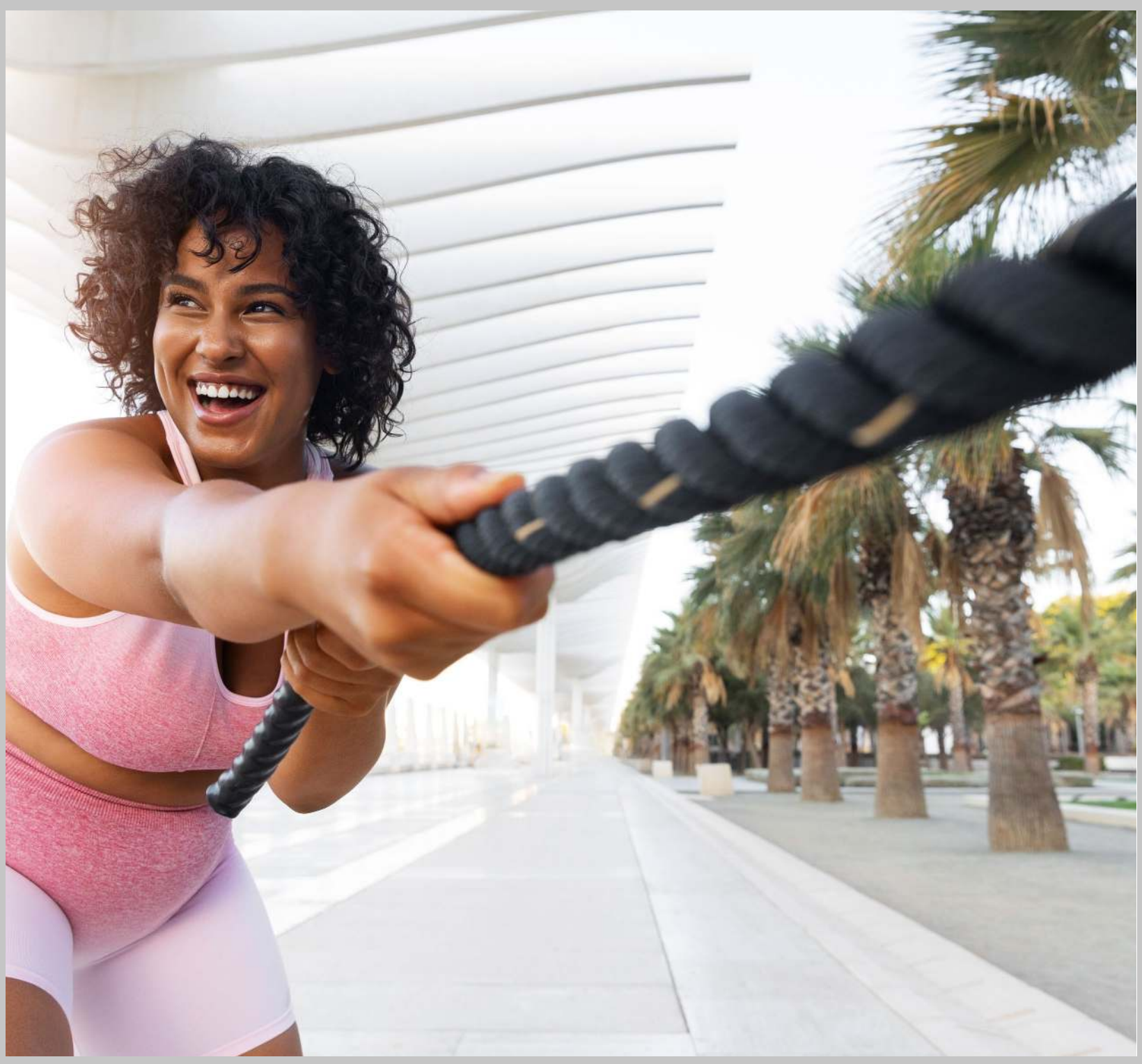

Foto: freepik/Freepik

RENOVANDO AS CÉLULAS

Novas pesquisas em biologia celular estão revelando que o exercício físico não apenas queima calorias, mas atua diretamente na saúde das mitocôndrias, as “usinas de energia” das nossas células. A descoberta é que o treinamento de resistência, em particular, força as células a reparar e substituir mitocôndrias danificadas por novas e mais eficientes. Esse processo, chamado biogênese mitocondrial, é fundamental para reverter o envelhecimento celular e melhorar a eficiência energética dos músculos. Ou seja, ao se exercitar, você está literalmente rejuvenescendo suas células. Isso não só otimiza a performance atlética, mas também protege contra doenças metabólicas e neurodegenerativas.

ines249

SAÚDE SEM NEURA: FESTAS DE FIM DE ANO, COMIDA BOA E MOVIMENTO

Moderação, escolhas inteligentes e caminhadas curtas bastam para você celebrar sem culpa e manter o bem-estar mesmo na época mais corrida do ano

Texto: Gabrielle Aguiar

Foto: uDrazen Zigic/Freepik

ines249

Fim de ano é sempre igual: agenda cheia, pouco tempo, muita comida boa e aquela sensação de que tudo virou uma maratona inesperada. Entre confraternizações, ceias e a promessa de “em janeiro eu volto”, muita gente se perde em culpa, exageros e tentativas de compensação que mais atrapalham do que ajudam. Mas a boa notícia é que não precisa ser assim. Dá, sim, para curtir as festas, saborear seus pratos preferidos e manter o corpo ativo — tudo isso sem radicalismos.

E, caso você esteja se perguntando qual o segredo para fazer tudo isso, a resposta é sucinta e direta: **equilíbrio**. O simples funciona (e muito!). Nesta matéria, vou te mostrar como aproveitar o melhor do fim de ano sem culpa: com uma alimentação consciente, movimento acessível e escolhas que cabem na vida real.

COMER BEM AS DELÍCIAS DE FIM DE ANO

A primeira regra para um fim de ano leve é abandonar a culpa. Segundo a nutricionista Andrezza Botelho, um único jantar não define nada, o que importa é o que você faz na maior parte do tempo. E a culpa, na verdade, só alimenta compulsão. “Por isso, antes de montar o prato, vale um olhar intencional para

Foto: freepik/Freepik

ines249

a mesa: o que você realmente quer comer? O que você apenas come por hábito? Priorize o que ama e os pratos típicos da data", explica.

"Aproveite os sabores, a companhia e o momento. Natal é celebração, não uma prova de autocontrole", afirma.

Algumas outras excelentes dicas da nutricionista são:

- **Mastigue bem e preste atenção ao sabor:** isso aumenta a saciedade e reduz o impulso de repetir o prato.
- **Use o "meio a meio":** metade do prato com opções mais leves (saladas e legumes) e a outra metade com os pratos natalinos que você mais gosta.
- **Atenção ao álcool:** ele abre o apetite e diminui o autocontrole. Intercale com água e evite beber de estômago vazio.
- **Você não precisa aceitar tudo que oferecem** — "Agora não, obrigada" funciona muito bem.

"No dia seguinte, nada de punição. Apenas volte ao seu ritmo normal: hidratação, sono e uma refeição leve. O corpo sabe se equilibrar", pontua.

Foto: EyeEm/Freepik

ines249

MODERAÇÃO, NÃO EXCLUSÃO

Em datas especiais, moderação não significa excluir alimentos, e sim ajustar quantidades. Confira alguns exemplos da nutricionista:

- **Uma fatia menor de sobremesa em vez de uma grande.**
- **Alimento muito calórico? Ajuste a quantidade, não elimine.**

HORA DE SE MOVIMENTAR

E se a alimentação pode ser leve, o movimento também pode. No fim do ano, a rotina fica imprevisível e muita gente abandona o treino por falta de tempo, mas é aqui que a caminhada se torna uma grande aliada. "É eficiente porque se adapta a qualquer agenda, não exige equipamento, pode ser feita em qualquer lugar e coloca o corpo em movimento de forma segura", explica Mayara Peres, analista de lazer e atividade física do Sesi-SP. "É um exercício simples, mas que mobiliza grandes grupos musculares, acelera o metabolismo e mantém o corpo ativo mesmo quando o tempo é curto", completa.

O tempo é o problema? Não se preocupe! Caminhadas de 10 a 15 minutos por dia já trazem benefícios, especialmente para quem está parado. "Mas, para resultados consistentes — como melhora do condicionamento, controle do peso e redução de riscos cardiovasculares — o ideal é buscar 150 minutos por semana, que podem ser distribuídos em 30 minutos por dia, cinco vezes na semana."

"O mais importante é a regularidade: caminhadas curtas feitas todos os dias valem mais do que longas caminhadas isoladas", destaca Mayara.

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

A caminhada é um dos exercícios mais completos no quesito saúde. Entre os principais benefícios, segundo Mayara, estão:

- **Melhora da saúde do coração e da circulação;**

ines249

- **Aumento da resistência física;**
- **Controle da pressão arterial e da glicemia;**
- **Auxílio no controle do peso e da composição corporal;**
- **Redução do estresse e melhora do humor, graças à liberação de endorfina;**
- **Melhora da qualidade do sono;**
- **Fortalecimento de músculos e articulações, ajudando na mobilidade e na prevenção de dores.**

ALGUNS CUIDADOS

Apesar de ser uma atividade de baixo impacto, Mayara ressalta que é de extrema importância consultar os profissionais da área de saúde antes de iniciar qualquer atividade física. “E na caminhada não é diferente, principalmente os profissionais de educação física credenciados pelo CREF/CONFEF.”

Outros cuidados adicionais tornam o início mais seguro e confortável:

Foto: Drazen Zigic/Freepik

ines249

- **Calçado adequado:** tênis com bom amortecimento e estabilidade.
- **Ritmo progressivo:** comece devagar e aumente o tempo ou a velocidade aos poucos.
- **Hidratação:** mesmo em caminhadas curtas, especialmente no calor.
- **Atenção ao solo:** prefira terrenos planos e regulares para evitar torções.
- **Ouvir o corpo:** qualquer dor incomum, falta de ar excessiva ou mal-estar é sinal de que algo precisa ser ajustado.

CHEGOU JANEIRO!

Fim de ano não precisa ser um teste de resistência, nem no prato, nem na atividade física. Quando você substitui a culpa por consciência e o perfeccionismo por constância, tudo flui melhor. Caminhar alguns minutos, fazer escolhas inteligentes na mesa e retomar o ritmo aos poucos já coloca seu corpo no eixo. O simples funciona em qualquer momento do ano. “Quando se trata de saúde, constância é mais poderosa do que intensidade”, conclui Mayara.

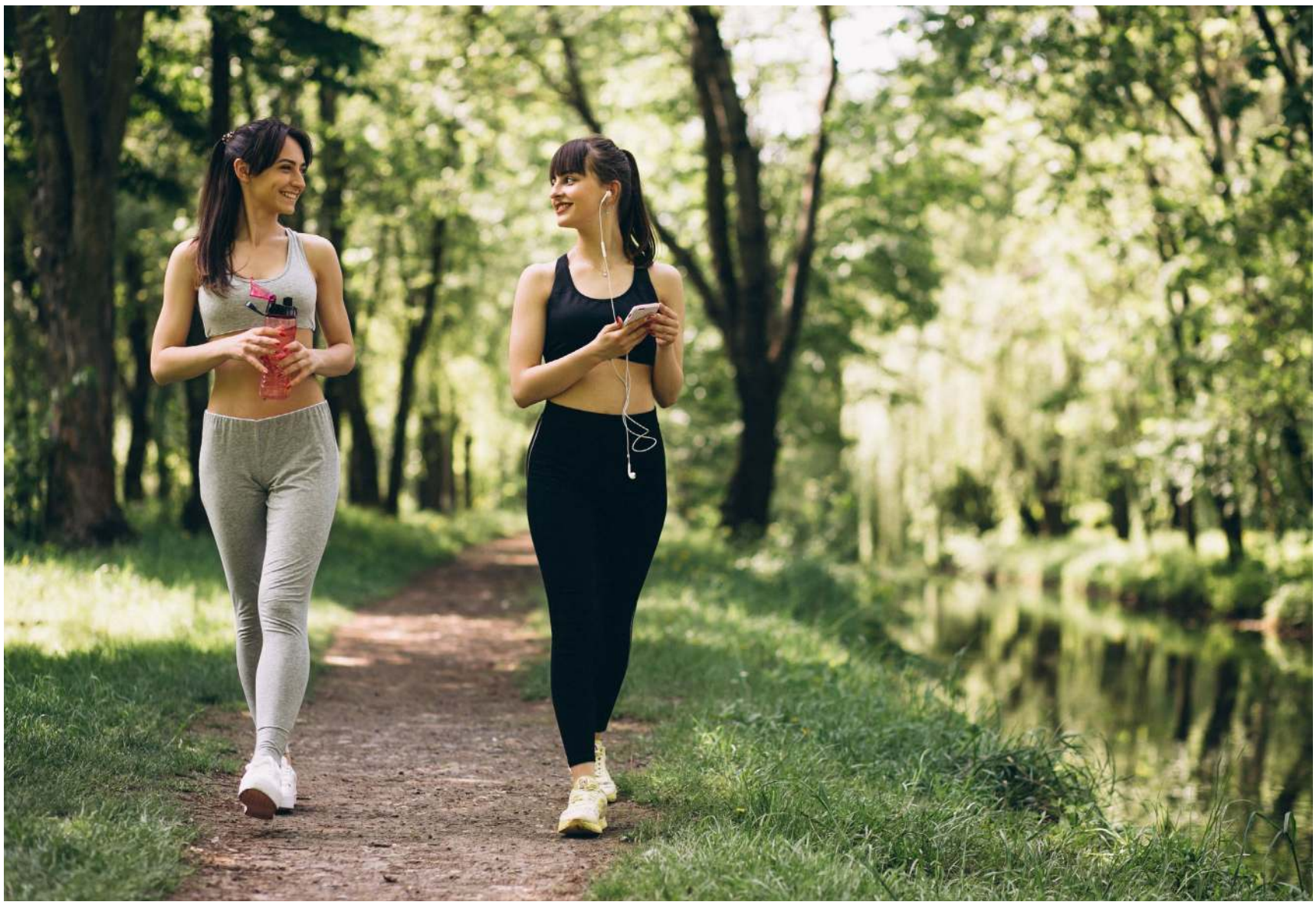

Foto: senivpetro/Freepik

ines249

Foto: vecstock/Freepik

O PODER DAS SUPERFOODS

Caracterizada por seu alto valor nutritivo, essa classe de alimentos é um grande aliado do funcionamento saudável do organismo

Texto: Ana Kubata

No mundo moderno, a alimentação deixou de ser apenas uma fonte de energia para se reafirmar como um pilar fundamental da saúde preventiva, longevidade e bem-estar metabólico. No centro das discussões estão os alimentos funcionais e os chamados superfoods, que, ao contrário de muitas falácias que vemos por aí quando o assunto é nutrição, vão muito além de modismos. Eles são considerados verdadeiros veículos de compostos bioativos e têm ação cientificamente comprovada no organismo.

ines249

Ricos em antioxidantes, probióticos e fitoquímicos, esses alimentos têm ganhado destaque principalmente por sua capacidade de influenciar alguns processos internos, como a resposta imunológica e a redução da inflamação, oferecendo uma defesa natural contra as doenças crônicas da contemporaneidade. “A ciência já mostrou que a alimentação tem um papel ativo na prevenção de doenças. Hoje sabemos que alguns alimentos funcionam quase como ‘fármacos naturais’, modulando processos bioquímicos, reduzindo inflamação e melhorando o funcionamento do metabolismo”, explica Ronan Araujo, médico nutrólogo e especialista em emagrecimento e longevidade.

Foto: freepik/Freepik

O OURO DOS ALIMENTOS FUNCIONAIS

A ação central de muitos alimentos funcionais acontece graças aos compostos antioxidantes que estão presentes neles, como

ines249

polifenóis, flavonoides, carotenoides e vitaminas (A, C, E). Segundo o médico, essas substâncias são cruciais no combate ao estresse oxidativo, um processo natural que, quando em excesso, danifica as células, acelera o envelhecimento e está intimamente ligado ao desenvolvimento de doenças graves, como câncer, diabetes, Alzheimer e enfermidades cardiovasculares. Alguns exemplos listados pelo profissional incluem:

- **Frutas vermelhas (mirtilo, amora, morango):** São fontes concentradas de antocianinas, pigmentos com forte ação protetora do coração e da função cerebral.
- **Chá verde:** Rico em catequinas, que demonstraram auxiliar na redução da inflamação e na termogênese (queima de gordura).
- **Cúrcuma (Açafrão-da-terra):** Contém curcuminoide, um composto que possui uma ação anti-inflamatória notável, por vezes comparável a medicamentos, mas de forma natural.

“O consumo regular de antioxidantes ajuda o corpo a lidar com o excesso de radicais livres gerados pelo estresse, pela poluição e pela má alimentação. Eles são verdadeiros escudos celulares”, destaca Ronan.

O PODER DA SAÚDE INTESTINAL

Uma das descobertas mais importantes da ciência da nutrição revela a forte conexão entre o intestino e o sistema imunológico. Estima-se que cerca de 70% da imunidade resida na saúde da microbiota intestinal, conforme indicado por estudos como os da *Nature Reviews Immunology*. Sobre esse tema, é preciso entender que dois componentes são importantes para o equilíbrio da flora intestinal: os probióticos e os prebióticos. Probióticos são os micro-organismos benéficos (bactérias e leveduras) que habitam o intestino, essenciais para a absorção de nutrientes

ines249

e para a defesa do organismo. Dentre suas fontes, podemos citar iogurte natural, kefir, kombucha, chucrute e miso.

Já os prebióticos são as fibras indigeríveis que servem de alimento para os probióticos, podendo ser encontradas em alimentos como aveia, banana verde, alho e legumes. “Um intestino saudável regula a imunidade, melhora o humor e até o metabolismo. Alterações na microbiota estão associadas a doenças inflamatórias, ansiedade e resistência à insulina”, explica o nutrólogo.

E OS SUPERFOODS, O QUE SÃO?

Ronan Araújo responde que esta classe de alimentos é caracterizada pela sua alta densidade nutricional, oferecendo uma concentração excepcional de vitaminas, minerais e compostos bioativos em pequenas porções. “Eles funcionam como catalisadores para otimizar funções corporais”, com-

Foto: freepik/Freepik

ines249

pleta. As principais superfoods são:

- **Chia e linhaça:** Possuem ômega-3 vegetal, fibras e proteínas. São essenciais para a saúde cardiovascular e intestinal.
- **Spirulina:** Alga rica em ferro, proteína de alto valor biológico e clorofila, que contribui para a vitalidade e recuperação muscular.
- **Abacate e azeite de oliva extravirgem:** Ambas são gorduras monoinsaturadas (boas) que reduzem a inflamação sistêmica e protegem o coração.
- **Cacau puro:** É rico em flavonoides, melhora a função cerebral (cognição) e a sensibilidade à insulina (controle da glicemia). É crucial que o consumo seja feito sem adição de açúcar.

A NUTRIÇÃO TEM QUE SER COMPLETA

Apesar de estes serem alimentos recomendados para uma composição corporal mais saudável e potencializarem um cardápio equilibrado, é importante ressaltar que os superfoods não devem ser vistos como substitutos de uma dieta variada.

Afinal, o papel primordial desse grupo alimentar é auxiliar na regulação hormonal e na prevenção metabólica, mas eles devem ser integrados à dieta, e não restritos como as únicas fontes de alimentação possíveis. “Não existe saúde plena sem uma nutrição funcional. Cada refeição é uma oportunidade de modular genes, reduzir inflamação e fortalecer o sistema imunológico. Alimentar-se bem é o ato de autocuidado mais poderoso que existe”, reforça e conclui Ronan Araujo.

Em resumo, o segredo para uma imunidade robusta e uma vida mais longa e saudável está acessível a todos, diariamente, através das escolhas que fazemos para o nosso prato.

ines249

Texto: Hérica Rodrigues

TÊNIS METASPEED RAY, DA *ASICS*

Desenvolvido no Instituto de Ciência do Esporte da ASICS, em Kobe, e testado com atletas de elite, o modelo nasceu com o propósito de redefinir a leveza na corrida de performance. Pesa apenas 129g (tamanho 40 masculino) e entrega resposta imediata, durabilidade e eficiência biomecânica para corredores que buscam o equilíbrio perfeito entre agilidade e impulso constante. Na composição, o modelo traz tecnologias de ponta como a espuma leve e responsiva, e a placa de carbono otimizada, que impulsiona sem adicionar peso. O Dynamic Drop garante transições mais naturais, o cabedal combina firmeza e leveza, e o solado assegura aderência máxima em diferentes superfícies. **Preço sugerido:** R$ 2.999,99.

BASTÃO FACIAL PROTETOR SOLAR, DA *RICCA*

Cpm FPS60, oferece alta proteção UVA/UVB com efeito matte, toque seco e controle da oleosidade. Com efeito blur, disfarça os poros e garante acabamento invisível, sem deixar resíduos. É resistente à água e ao suor, ideal para todos os tipos de pele. O formato em bastão torna o produto um protetor solar prático, fácil de aplicar e perfeito para levar na bolsa. **Preço sugerido:** R$ 54,99.

Fotos: Divulgação

ines249

ESPUMA DE LIMPEZA AIR FOAM, DA *CERAVE*

espuma de limpeza reequilibrante, com a inovadora tecnologia de limpeza Glycolysine™. Desenvolvida com dermatologistas, a tecnologia patenteada representa uma inovação revolucionária na categoria de produtos de limpeza, oferecendo 8h controle da oleosidade e 24 horas de hidratação, mesmo após o enxágue. **Preço sugerido:** R$ 109,90.

MOUSSE DE CONTROLE DE CACHOS, DA *MOROCCANOIL*

Ideal para cabelos crespos e cacheados, o mousse sela a umidade natural, reduz o frizz e garante definição por mais tempo, perfeito para quem quer cachos modelados no almoço ao amigo secreto. **Preço sugerido:** R$ 200,00.

TÊNIS LIVE! ONE E LIVE! LOOP, DA *LIVE!*

Os modelos marcam a entrada oficial da marca no segmento de calçados esportivos, consolidando sua proposta de oferecer uma experiência completa em performance, conforto e estilo. Inspirado no estilo esportivo contemporâneo, combinam materiais de inovação tecnológica e com foco na experiência do usuário. O Live! One foi desenvolvido para práticas de training, sendo leve, versátil e confortável ideal para o dia a dia. Disponível nos tamanhos 34 a 40, chega em quatro cores: White, West, Gist e Noir Black. O Live! Loop foi pensado para running e athleisure, oferece leveza, respirabilidade e tração segura, ideal para corridas leves e rodagem. Disponível nos tamanhos 34 a 42, com quatro cores, Volt, White, Shock, Mushroom. **Preço sugerido:** R$ 699,00 o Live One e R$ 799,00 o Live! Loop.

Fotos: Divulgação

ines249

SUN FRESH DERM CARE PELE OLEOSA, DA *NEUTROGENA*

Com FPS 80, o novo protetor solar combina a ciência avançada em alto fator de proteção com o poder de prebiótico em sua formulação. Com textura ultra fluída e toque seco, a novidade controla brilho e oleosidade por 12 horas. Desenvolvido especialmente para peles oleosas, promete combater os cinco principais desafios, sendo: controle do brilho, prevenção da acne, diminuição dos poros e amenização das marcas causadas pela acne e hidrata sem pesar. **Preço sugerido:** R$ 84,99.

GRANOLA TRADICIONAL INTEGRAL, DA *JASMINE*

Formulada com um mix de cereais na sua forma mais integral possível, possui em sua composição oleaginosas e frutas desidratadas. É rica em carboidratos complexos, que fornecem energia de maneira gradual ao corpo, devido à presença de fibras, possui vitaminas do complexo B, A, C, E, minerais como zinco, cálcio, ferro, magnésio e potássio e as que possuem sementes e oleaginosas ainda apresentam ômega 3.

REFRIGERANTE PREBIÓTICO, DA *WONDR*

O primeiro refrigerante prebiótico do Brasil, que une sabor, refrescância e benefícios reais para o bem-estar. Feito com ingredientes naturais e sem adição de açúcar, é colorido, saboroso e inovador, e se destaca por trazer prebióticos que auxiliam na saúde intestinal e no equilíbrio do organismo. É uma alternativa leve, moderna e alinhada às escolhas de consumo mais conscientes, perfeita para quem busca brindar as festas sem abrir mão da saúde. **Preço sugerido:** R$ 9,50.

Fotos: Divulgação

ines249

SOPA SNACK PROTEICA, DA *HERBALIFE*

No sabor creme de cebola, é indicada para quem busca uma alimentação equilibrada, com fórmula nutritiva, sem glúten, sem lactose e livre de gordura trans. Com apenas 91 calorias, oferece 6g de proteínas, 15 vitaminas e minerais, além de 3,5g de fibras. Além do novo sabor, a sopa também está disponível no sabor frango com legumes, ambos em embalagens de 196g, com 7 sachês de 28 gramas cada. **Preço sugerido:** R$ 83,00.

BALANÇA DE BIOIMPEDÂNCIA COM BLUETOOTH, DA *OMRON*

Modelo HBF-222T oferece um monitoramento completo da saúde. Garante a medição do peso corporal com precisão, fornece uma análise detalhada da composição corporal, incluindo gordura corporal e visceral, músculos esqueléticos e metabolismo basal e índice de Massa Corporal (IMC) com interpretação fácil e classificação em quatro categorias (baixo, normal, alto e muito alto). Além disso, garante reconhecimento automático para até quatro perfis de usuário, tem integração via Bluetooth com o aplicativo da marca. **Preço sugerido:** R$180,00.

La Vaca que ríe
PALITOS
QUESO FUNDIDO Y PALITOS DE PAN
CONT. NET. 140g
(4 PIEZAS DE 35g C/U)
QUEIJO PROCESSADO UHT E PALITOS DE FARINHA DE TRIGO
CONTÉM 4 UNIDADES DE: 25g DE QUEIJO PROCESSADO + 10g DE PALITOS DE FARINHA DE TRIGO
ALTO EM
GORDURA SATURADA
SÓDIO
x4

PALITOS DE QUEIJO, *A VACA QUE RI*

Pronto para o consumo, é o novo snack saudável que combina queijo cremoso francês em porção individual com palitos crocantes, ideal para lanche da escola ou dos passeios de férias. Prático, divertido e nutritivo, é uma opção equilibrada para crianças e jovens que precisam de energia ao longo do dia. Cada caixinha contém 4 unidades de 25g de queijo + 10g de palitos de pão.

Fotos: Divulgação

ines249

Fotos: Divulgação

SMARTWATCH PRISMA, DA *X-WATCH*

O novo smartwatch troca-pulseiras foi desenvolvido para quem busca conectividade, versatilidade e facilidade no dia a dia. O modelo, que oferece bateria de 5 a 7 dias de uso e permite fazer e receber chamadas via Bluetooth, chega acompanhado de quatro pulseiras extras, monitoramento de saúde, incluindo frequência cardíaca, níveis de estresse, qualidade do sono e oxigenação no sangue, além de mais de 100 modos de treino, resistência à água IP68 e tela touch de 1,8". O usuário também conta com recursos extras, como lembrete para beber água, encontrar o celular, controle de câmera e música, além de receber notificações de mensagens e ligações, garantindo uma experiência prática e intuitiva. Disponível em duas versões que incluem pulseiras confortáveis de silicone nas cores Aquamarine, Rosa Pó, Nude, Branco e Preto ou Branco, Navy, Preto, Militar e Laranja. **Preço sugerido:** R$ 399,99.

NATURAL WHEY, DA *VERDE CAMPO*

O primeiro shake pronto 100% whey, feito exclusivamente com proteína pura do soro do leite, não contém caseína, o que permite absorção mais rápida, contribuindo para recuperação muscular e manutenção de massa magra. Possui apenas 105kcal, baixo teor de carboidratos e é adoçado naturalmente com stevia.

ines249

CHIPS DE PROTEÍNA, DA *IRREAL*

Snack nutritivo, prático e saboroso. Produzidos à base de batata-doce e proteína de arroz, a marca estreia com dois sabores salgados: Páprica Picante, mais intensa e marcante, e Alho-poró, opção suave e aromática. Ambos são assados (não fritos), com 16g de proteína por porção, sem glúten, sem açúcar adicionado, sem conservantes, sem corantes artificiais e têm apenas 164 calorias por pacote. **Preço sugerido:** R$ 16,90.

TÊNIS VELOCITY NITRO™ 4, DA *PUMA* E *SAYSKY*

Versão do celebrado modelo de treinos diários da Puma, é versátil e resistente, entrega amortecimento, leveza e responsividade em qualquer distância, tornando-se o parceiro ideal para corredores de todos os níveis. A edição se diferencia por sua entressola com pingos dourados e pela assinatura visual da collab, unindo performance a uma estética moderna e marcante. Além do tênis, a coleção conta com peças de vestuário desenvolvidas para acompanhar corredores em treinos, viagens e dias de prova.

Fotos: Divulgação

ines249

KIT SKINCARE DIA E NOITE, DA *MINÉRAUX BEAUTY*

Kit para equilíbrio da pele, controle da oleosidade, poros menos aparentes, ação antioxidante, redução de manchas e rugas, viço e luminosidade dia e noite.

minéraux beauty
LITCHI REFRESH TONER
Beta-Hidroxyde ACSD*
+ Litchiderm
+ Ácido Hialurônico Nanoencapsulado
FECHAMENTO DE POROS
REDUÇÃO DE CRAVOS E DA OLEOSIDADE
REFRESCA, NUTRE E TONIFICA A PELE
100 ml
JEJU C RADIANCE SÉRUM
10% de Vitamina C
+ 5% Ácido Hialurônico Nano
+ Jeju Citrus
+ AHA, BHA e PHA
+ Raykami rico em Polifenóis
ANTIENVELHECIMENTO
VIÇO E LUMINOSIDADE
AÇÃO FIRMADORA E FORTALECEDORA
30 ml
RETINOL-LIKE BRIGHT SÉRUM +NIACINAMIDE
10% de Niacinamida Nano
+ 5% Ácido Kójico Nano
+ 3% Hypskin
+ 2% Ácido Hialurônico Nano
REDUZ RUGAS E MANCHAS, UNIFORMIZA O TOM DE PELE, MELHORA A FIRMEZA, REDUZ POROS E AUXILIA NA RENOVAÇÃO CELULAR E TRATAMENTO DA ACNE.
30 ml

ALÇA MODULAR E CASE PARA IPHONE, DA *AYA PITAYA*

Produzida com poliéster reciclado e fios de algodão com tingimento natural, a alça é 100% reciclável, ajustável e confortável — perfeita para carregar seu celular com segurança e liberdade. A Case Modular protege com design funcional e sustentável. Feita com 65% palha de trigo e 35% TPU reciclável (ou 100% TPU reciclado na versão transparente), é resistente, ecológica e fácil de acoplar ou remover da alça. **Preço sugerido:** R$ 199,00.

Fotos: Divulgação

ines249

MONITORE SEM CULPA!

Com a chegada do fim do ano, é hora de celebrar sua evolução física e começar a planejar o treino para 2026

Texto: Ana Carvalho

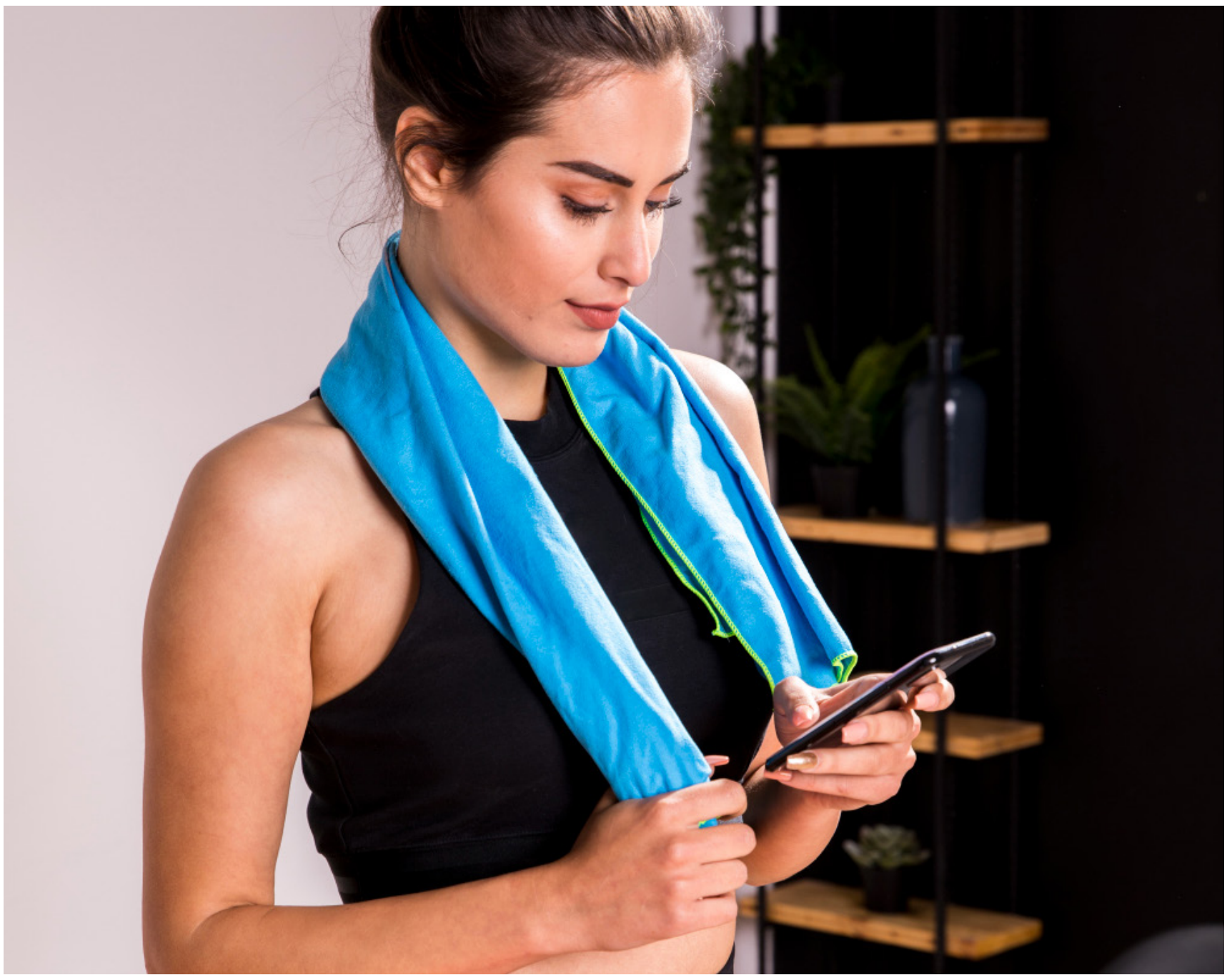

Foto: freepik/Freepik

E mais um ano chegou ao fim — torcemos para que com muita saúde por aí! Esse é o momento em que olhamos para trás e refletimos sobre tudo o que foi conquistado ao longo dos 12 meses que passaram. Para muitos, porém, também chega o momento da culpa e da comparação. “Será que emagreci o suficiente?”, “Por que não me esforcei mais?”, “Olha a evolução dessa pessoa...” são apenas alguns dos pensamentos negativos que passam pela nossa mente.

ines249

A **Sport Life** conversou com dois especialistas para ajudar a eliminar de vez a neura sobre o que deve ser comemorado como evolução física ao longo do ano e, especialmente, ensinar como avaliar seus resultados de forma efetiva.

NÃO PENSE APENAS NA BALANÇA!

Quando falamos de evolução física, olhar apenas para a balança quase sempre conta uma história incompleta. “Os indicadores mais consistentes são aqueles que medem mudanças reais na composição corporal, como percentual de gordura e massa magra, feitos por bioimpedância, DEXA ou adipometria. Outros marcadores igualmente importantes são performance nos treinos (carga, volume, resistência), qualidade do sono, energia ao longo do dia e até controle do apetite. Todos esses têm base científica como sinais de melhora metabólica”, destaca Francisco Tostes, sócio do Instituto Nutrindo Ideais e especialista em medicina do esporte.

Foto: KamranAydinov/Freepik

ines249

Para ele, o importante é entender que nem sempre o corpo responde na velocidade que queremos, mas isso não significa que nosso esforço esteja sendo em vão — apenas que precisamos ajustar expectativas. “Por isso, é melhor trabalhar com metas semanais e celebrar pequenas vitórias, como dormir melhor, treinar mais concentrado, subir escadas sem cansar. Somado a isso, verificar medidas simples, como cintura, quadril e abdômen, é extremamente útil, porque se correlaciona com risco metabólico e reflete mudanças que o espelho às vezes demora a mostrar. Isso ajuda a manter a motivação mesmo quando a mudança visual demora.”

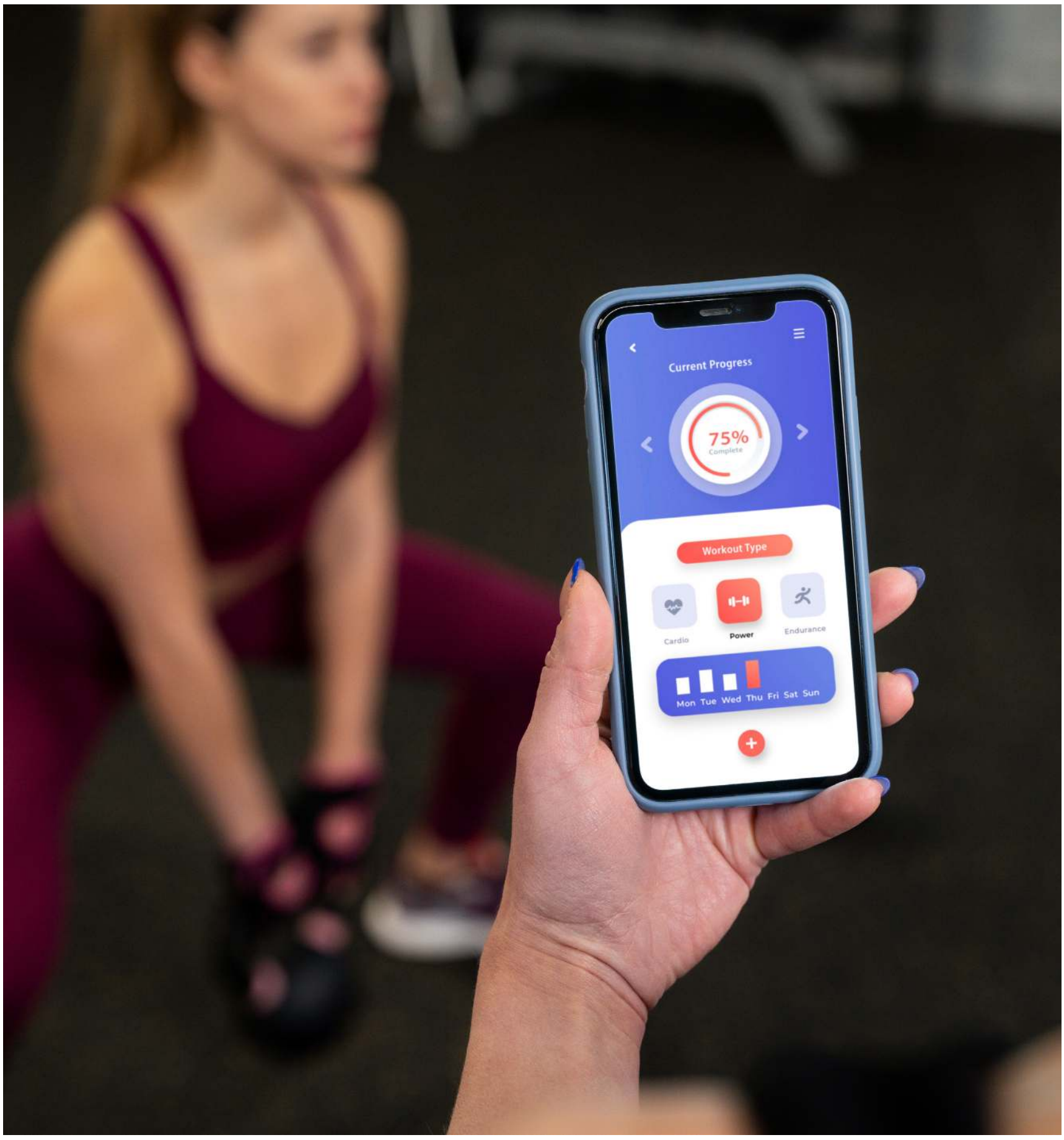

Foto: freepik/Freepik

ines249

NÃO É O FIM DO MUNDO

Matheus Vianna, personal trainer e criador do método Performance+, vai além: “Não existe um indicador mágico de evolução. O que existe é um painel de controle, que leva em conta diversos fatores. O que importa é lembrar do básico: o corpo responde no ritmo dele — e sempre responde — desde que você seja consistente. Às vezes, quando o peso não muda, a força explode. Quando a força estabiliza, o sono melhora, etc. Se desde que você começou a treinar já aumentou sua carga, dormiu melhor e sente menos preguiça, você já evoluiu”.

Para o personal, na maioria dos casos, as pessoas têm melhorias significativas ao longo do ano, mas não percebem porque olham para os lugares errados. “Mesmo quando o treino ‘não foi o ideal’. É muito importante valorizar o processo que te trouxe até aqui: treinos nos dias de cansaço, os dias em que você não desistiu, cargas que aumentaram, dores que sumiram... O final de ano não pode ser encarado como uma disputa. Seu corpo é um projeto de 365 dias, não um sprint de 15”, reforça.

Foto: freepik/Freepik

ines249

O QUE LEVAR EM CONTA?

Embora a vontade de se comparar com os outros pareça irresistível, os especialistas listaram o que realmente importa para medir sua evolução, por meio de diversos fatores, tais como:

- **Composição corporal:** relação entre massa magra e gordura.
- **Força:** um dos melhores indicadores de saúde a longo prazo. O indicador mais honesto que existe. Peso corporal mente, a carga não.
- **Resistência cardiorrespiratória:** melhora do VO_2, capacidade de completar treinos mais longos.
- **Sono:** extremamente relacionado à regulação hormonal, apetite e recuperação.
- **Bem-estar mental:** humor, foco e níveis de estresse.
- **Aderência:** o quanto a pessoa consegue manter o plano, porque consistência é o principal preditor de sucesso.

"Esses parâmetros têm respaldo científico robusto, mostrando que correlacionam melhor com saúde e longevidade do que o peso isoladamente. O peso é só um ponto na equação", explica Francisco.

Foto: bell_ka_pang/Freepik

ines249

“Valorizar pequenas conquistas, como aumentar 2kg na carga, conseguir treinar mesmo em semanas difíceis, melhorar a postura. Esse é um caminho muito mais leve e sustentável do que perseguir um padrão estético”, Francisco Tostes

PARA 2026...

A melhor forma de resistir à comparação com os outros e treinar melhor está em dois pilares: organizar e registrar o seu progresso, mesmo quando parecer pouco. “Registrar tira o progresso do mundo nebuloso das sensações e coloca no mundo concreto dos fatos. Você vê os padrões, percebe que está evoluindo em coisas que nem reparava, entende quando o treino está ruim e por quê, além de conseguir enxergar o efeito dos hábitos no seu desempenho. Lembrando que você deve comparar para aprender e melhorar, nunca para sentir culpa ou se julgar. Comparação deve ser bússola, não arma”, orienta Matheus.

O médico do esporte complementa: “Comparar resultados só é saudável quando o parâmetro é você com você mesmo. Comparar com outras pessoas quase sempre leva à frustração, porque cada organismo tem um ritmo. A medida mais justa é avaliar a trajetória individual: como você estava há três meses? Como está agora?”. Para o especialista, registrar treinos, alimentação, passos, horas de sono e até humor cria um histórico que permite enxergar padrões. “Muitas vezes a pessoa acha que não evoluiu, mas, quando olha para trás, percebe que aumentou a carga, melhorou o tempo de descanso, dorme mais, sente menos... isso muda tudo.”

ines249

REGRA DE OURO

O fim de ano costuma ser um gatilho: festas, fotos, reencontros e comentários alheios. A melhor forma de driblar isso é mudar o foco para o que realmente importa: saúde, constância e bem-estar.

Francisco conclui com um conselho: “O treino diário não precisa produzir uma transformação de verão, mas sim uma vida com mais disposição, menos dores, mais autonomia e autocuidado. Comparar o próprio ritmo com um padrão irreal só aumenta a pressão. A evolução física é não linear e sofre influência de sono, hormônios, estresse, rotina e genética. E tudo isso é normal. Se a sensação é de frustração, o melhor passo é revisar o processo, não se culpar e ajustar a rota. Pequenos progressos, acumulados ao longo do tempo, ainda são a maior força transformadora que a medicina e a ciência conhecem”.

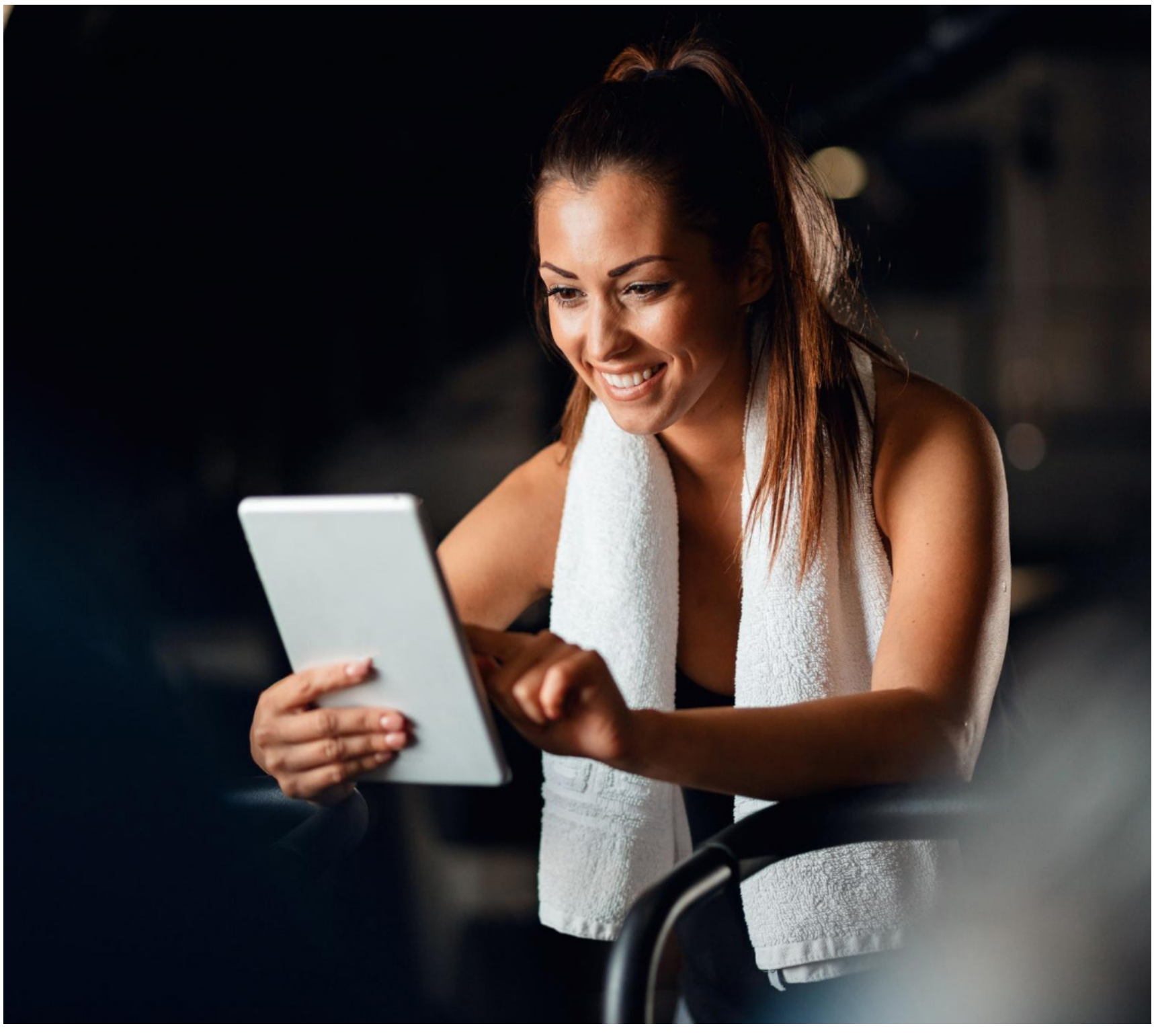

Foto: Drazen Zigic/Freepik

ines249

A BARIÁTRICA NÃO É O FIM!

Muito além da cirurgia, os cuidados após a redução de peso devem durar a vida toda

Texto: Ana Carvalho

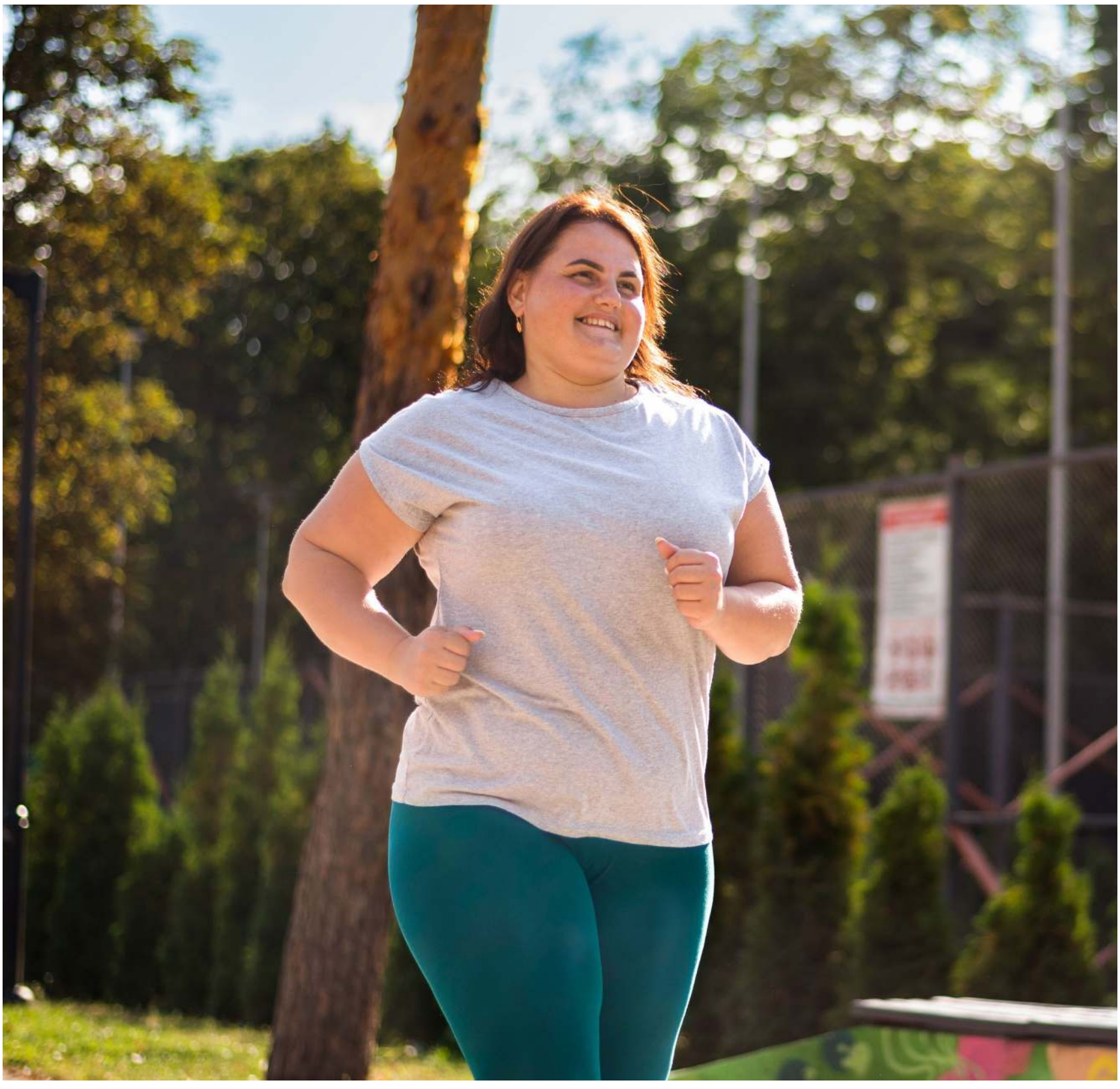

Foto: frimufilms/Freepik

Para milhões de pessoas que enfrentam a obesidade, a redução de estômago é vista como uma verdadeira tábua de salvação. No entanto, embora a cirurgia bariátrica seja decisiva para recuperar a saúde, ela representa apenas o início de uma jornada. Não enxergar dessa forma tem comprometido, e muito, os resultados positivos da intervenção.

ines249

Um estudo realizado pela Universidade de São Paulo, em 2023, concluiu que aproximadamente 92% dos pacientes bariátricos começam a reganhar peso em até dois anos após a cirurgia. Embora esse seja um efeito esperado, quando não manejado adequadamente, todo o esforço cirúrgico pode se tornar em vão, levando, inclusive, à recuperação total do peso perdido e até a um maior sofrimento, já que a sensação de culpa prejudica a saúde mental e, consequentemente, a luta contra a doença.

"O período logo após a bariátrica costuma ser decisivo para o sucesso da cirurgia. O corpo passa por mudanças rápidas, e a rotina precisa acompanhar esse ritmo. No fim das contas, tudo depende mais de consistência do que de pressa", explica a endocrinologista Carolina Janovisky.

Foto: freepik/Freepik

ines249

NADA DE MILAGRE

Em bom português: muitas pessoas buscam a bariátrica pelas razões erradas, sem perceber. É claro que perder o excesso de peso é um motivo muito importante, mas nunca se pode esquecer que a cirurgia é um procedimento sério e complexo, indicado apenas após avaliação de uma equipe multidisciplinar, e jamais deve ser vista como solução mágica.

Carolina destaca que o pós-cirúrgico é tão importante quanto a cirurgia em si. “As principais dificuldades envolvem manter uma boa hidratação, aprender a comer em porções muito pequenas e retomar a movimentação física sem exageros. A dieta também avança por fases, começando com líquidos, passando por preparações mais pastosas e chegando aos sólidos conforme a cicatrização progride. O respeito a todo esse processo é essencial para os resultados no longo prazo.”

Foto: freepik/Freepik

ines249

Seguir à risca as orientações médicas é indispensável. “A ingestão insuficiente de líquidos pode causar tontura, cansaço e prisão de ventre. Comer rápido demais ou misturar sólidos e bebidas favorecem náuseas e vômitos. Intolerâncias passageiras a carnes secas ou pães também são comuns”, destaca. Além disso, a suplementação torna-se parte essencial da rotina, prevenindo deficiências de ferro, vitamina B12, vitamina D e cálcio. Ou seja: a bariátrica não é milagre nem “atalho fácil” para perder peso. É um processo desafiador que exige planejamento, disciplina e acolhimento, incluindo atenção à saúde mental.

PASSOS TRANQUILOS (MAS FIRMES)

A recuperação cirúrgica costuma durar entre quatro e oito semanas. “A alimentação evolui gradualmente para que o estômago se acostume às pequenas quantidades. A proteína vem sempre em primeiro lugar, e os líquidos precisam ser distribuídos ao longo de todo o dia, nunca consumidos junto das refeições.”

No caso dos exercícios, a progressão é semelhante. “As primeiras caminhadas são iniciadas logo nos primeiros dias, ainda no hospital ou já em casa. Conforme o paciente evolui e recebe liberação médica, entram atividades leves e, mais tarde, exercícios de fortalecimento. Todas essas adaptações são indispensáveis para a manutenção da saúde no longo prazo”, orienta Carolina.

Manter essa rotina de atividade física é importante, mas ela deve ser leve e avaliada pelo cirurgião. “As incisões precisam estar bem cicatrizadas, sem sinais de infecção ou dor persistente. É importante já conseguir atingir a meta diária de hidratação e manter uma boa ingestão de proteínas para preservar a massa muscular. E não pode existir desconforto: tontura, anemia, falta de ar ou dores intensas são motivos para adiar a atividade física e reavaliar”, diz.

ines249

CUIDADO COM O PRATO

Nos primeiros meses, a médica esclarece que é normal ter dificuldade com alguns alimentos. “Alguns aumentam muito a chance de desconforto. Bebidas doces, como refrigerantes, sucos adoçados e energéticos podem provocar dumping, que é quando os alimentos passam muito rápido do estômago para o intestino delgado, causando sintomas como cólicas, náuseas, diarreia, tontura, sudorese e fraqueza. Bebidas gaseificadas também não são recomendadas no início e, com o tempo, devem ser testadas com cuidado.”

Outro ponto de atenção é o álcool, que é absorvido com muito mais rapidez. “Frituras e ultraprocessados também prejudicam a digestão e tornam a perda de peso mais difícil. Medicamentos exigem cuidado especial: anti-inflamatórios e o cigarro favorecem irritações e úlceras, dificultando a recuperação”, complementa.

ATIVIDADE FÍSICA PÓS-BARIÁTRICA

Logo no pós-cirúrgico, pequenas caminhadas já reduzem o risco de trombose e melhoram o bem-estar. “Entre a segunda e a quarta semana, as caminhadas devem aumentar de duração e entram também alongamentos leves. Depois da quarta semana, se estiver tudo cicatrizado, atividades aeróbicas leves como bicicleta ergométrica podem ser incluídas, assim como um início de fortalecimento suave.”

Após seis a oito semanas, o paciente geralmente está pronto para seguir as recomendações completas de exercícios para adultos, sempre aumentando a intensidade gradualmente. “Opções seguras para bariátricos são caminhada, bicicleta estacionária e elíptico, além de exercícios respiratórios e alongamentos, que ajudam a recuperar a mobilidade. À medida que o corpo recupera o ritmo, com liberação da equipe, entram movimentos simples de força, como

ines249

agachamento apoiado, remadas com elástico e flexões na parede", sugere a médica.

PENSANDO ADIANTE...

Em resumo, a médica aconselha: o segredo para preservar os resultados da bariátrica está em manter o equilíbrio. "Pequenos hábitos repetidos todos os dias constroem resultados mais seguros e duradouros. Tenha uma alimentação organizada, primeiro com proteínas, seguida de vegetais, frutas e pequenas porções de carboidratos integrais. A hidratação precisa ser constante. A suplementação deve ser seguida à risca, com checagem de exames no primeiro ano e depois anualmente."

Unida a uma boa alimentação, a rotina de exercícios deve ser baseada em aeróbios e treino de força. "Evite também o cigarro, anti-inflamatórios e álcool para a preservação da saúde no pós-operatório. Mantenha o acompanhamento multiprofissional, incluindo nutrição e, quando necessário, apoio psicológico, para ajudar a evitar recaídas e a manter o foco", conclui.

Foto: freepik/Freepik